



11給食だより



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりましたね。

彩りを考えて、盛り付けをしたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫で目にもおいしい秋を味わいましょう。

誕生会メニュー

さつまいもごはん
チーズハンバーグ
ブロッコリー トマト
フライドポテト
きのこスープ
うさぎりんご



うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

10月誕生会



	献立名	3時のおやつ	未満児追加
9月	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ	ミルクココア チーズ お菓子	ごはん 牛乳 ビスコ
24日	魚の塩焼き 添) ブロッコリー 卵入り卵の花炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 プリン クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
11日	けんちん汁 パ-の甘辛煮 ごま風味サラダ	牛乳 アップルケーキ	ごはん ヨーグルト
12・26日	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぶのみそ汁	牛乳 みかん せんべい	ごはん 牛乳 卵ボーロ
13・27日	豚肉と大根のみそ煮 ほうれん草の納豆あえ お麩のすまし汁	牛乳 ドーナツ	ごはん 牛乳 果物
14・28日	木の葉丼 甘酢きゃべつ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子
2・16・30日	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ オニオンスープ	お茶 おにぎり	パン 牛乳 りんご
17日	筑前煮 きゅうりの酢の物 かきたま汁	牛乳 柿 おかし	ごはん 牛乳 チーズ
4・18日	魚のきのこあんかけ 野菜サラダ コーンスープ	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 せんべい
5日	シェイクアウト訓練の為、備蓄食品での対応になります		
19日	すき焼き風煮 みかん もやしのみそ汁	牛乳 ツナトースト	ごはん 牛乳 あられ
6・20日	魚のきじ焼き ちくわとゆかいな仲間たち えのきのみそ汁	牛乳 大学芋	ごはん ヨーグルト
7・21日	クリームスープスパゲティ ブロッコリーとコーン和え	牛乳 バナナ	パン 牛乳 お菓子

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています。

※25日はお弁当の日です。